



## Estén atentos: Conversación en el Espíritu

For a s communion I La conversación espiritual se centra en la calidad de la capacidad de escuchar y la calidad de las palabras habladas. ¿Qué sucede en uno mismo y en la otra persona durante la conversación? Esté atento a más que simplemente las palabras expresadas. Acepte a los demás tal como son. Hay dos actitudes necesarias para este proceso: **escuchar activamente y hablar desde el corazón.**

El objetivo de la conversación espiritual es establecer confianza y bienvenida. Estar atentos nos hace conscientes de la presencia del Espíritu Santo en el proceso de discernimiento.

El foco está en la persona a quien escuchamos, en nosotros mismos y en lo que estamos viviendo a nivel espiritual. La pregunta fundamental: **¿Qué está pasando en la otra persona y en mí, y cómo está obrando el Señor aquí?**

### ESCUCHA ACTIVA

- El objetivo: comprender a los demás tal como son. Cada persona es única.
- No escuche las palabras sino el significado de lo que él o ella está experimentando a un nivel más profundo. Esto significa escuchar con un corazón abierto y receptivo.
- Nos escuchamos el uno al otro sin centrarnos en lo que diremos después.
- Acogemos con agrado, sin juzgar, lo que dice el otro.
- Debemos creer que el Espíritu Santo nos habla a través de la otra persona.
- La escucha activa es dejarse influenciar por el otro.
- La escucha activa exige humildad y apertura. Toma en serio a la otra persona.

### HABLANDO DESDE EL CORAZÓN

- Expresarse uno mismo, la propia experiencia, los propios sentimientos y pensamientos.
- Hablar a partir de la propia experiencia y lo que realmente siento y pienso.
- Compartimos la verdad tal como la vemos y la vivimos, pero no la imponemos.
- Enriquece este proceso, la práctica personal y regular de auto-examinarse en la oración.

### Resumen

- Escuche activamente. Sea atento
- Escuche a los demás sin juzgar
- Preste atención a las palabras, al tono y a los sentimientos de quien habla.
- No use el tiempo para preparar lo que dirá en lugar de escuchar.
- Exprese sus experiencias, pensamientos y sentimientos tan claramente como pueda.
- Escúchese activamente a sí mismo, a sus pensamientos y a sus sentimientos mientras habla.



- 2 Monitoree posibles tendencias de ser egocéntrico al hablar.

For a synodal Church  
communion | participation | mission